

สารบัญ

บทที่ 1 มาทำความรู้จักโรคกระดูกพรุนกันเถอะ	4
บทที่ 2 การวินิจฉัยโรคกระดูกพรุน	17
บทที่ 3 รู้จักและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน	29
บทที่ 4 อาหารสำหรับโรคกระดูกพรุน	43
บทที่ 5 ออกกำลังกายเพื่อให้กระดูกแข็งแรง	60
บทที่ 6 ป้องกันการหกล้มช่วยลดโอกาสกระดูกหักจากกระดูกพรุนได้	69
บทที่ 7 เมื่อต้องใชยาด้านโรคกระดูกพรุน	83
บทที่ 8 โรคกระดูกพรุนในผู้ชาย	103
บทที่ 9 โรคกระดูกพรุนจากยา glucocorticoids	115
บทที่ 10 คำถามที่พบบ่อยสำหรับโรคกระดูกพรุน	123

